**Упражнения для правильной осанки.**

 **Консультация для педагогов и родителей**

**1.** И.п. — стоя прямо, руки над головой. Сгибать колени и перейти в полуприсед с одновременным махом руками вперед-вниз-назад. Повторить 5—6 раз.
**2.** И.п. — стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль тела. Наклониться вперед, руки свободно опущены, затем развести их в стороны, одновременно приподнимая туловище. Колени не сгибать.
**3.** И.п. — стоя слегка наклонившись вперед, руки как можно дальше за спину. Стараться прогибаться в пояснице. Повторить 7—8 раз.
**4.** И.п. — лежа на животе, подбородок касается пола, руки вытянуты вперед. Постепенно приподнимать туловище над полом, одновременно отводя руки через стороны назад. Зафиксировать это положение. Затем перевести руки через стороны в положение вперед, не опуская при этом подбородок и туловище. Повторить 6—7 раз.
**5.** И.п. — сидя или стоя, обхватив шею ладонями, руки, согнутые в локтях, впереди. Наклонять голову назад, оказывая сопротивление движению руками. Повторить 8-10 раз.
**6.** И.п. — сидя или стоя, закинуть голову далеко назад, упираясь ладонями в подбородок, руки, согнутые в локтях, впереди. Наклонять голову вперед, оказывая сопротивление движению ладонями. Повторить 7-8 раз.
**7.** И.п. — сидя или стоя. Наклонять голову влево, оказывая сопротивление движению ладонью левой руки. То же — вправо. Повторить 6—8 раз.
**8.** И.п. — сидя или стоя. Наклонять голову к левому плечу, одновременно заводя правое плечо как можно дальше. Приняв описанное выше положение, зафиксировать его. То же — в обратную сторону. Нельзя выполнять это упражнение в быстром темпе. Повторить по 6—7 раз в каждую сторону.
**9.** И.п. — лежа на спине, руки на животе. Упираясь затылком в пол, прогибать шею и поясницу, не отрывая при этом тела от пола. Ноги чуть согнуты в коленях. Вернуться в и.п., затем, оторвав затылок от пола, старайтесь прижать голову к груди. Вернуться в и.п. Повторить 7-8 раз.
**10.** И.п. — лежа на спине, ноги широко разведены в стороны, руки над головой. Взмахом правой руки перейти в положение сидя, согнув правую руку и левую ногу, правый локоть завести за левое колено. Вернуться в и. п. То же — левой рукой и правой ногой. Повторить 7-8 раз. Можно усложнить это упражнение, сгибая одновременно обе ноги.
**11.** И.п. — лежа на спине, руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе. Поднимать ноги вертикально вверх, одновременно опираясь ладонями о пол, и опускать их вправо и влево от себя. Выполнять это упражнение необходимо в равномерном темпе, не торопясь. Повторить 5-6 раз.
**12.** И.п. — лежа на спине, руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе, слегка приподняты. Опираясь ладонями о пол, отвести ноги вправо, затем через стороны вниз, поднять вверх-назад так, чтобы достать пол за головой. То же — в другую сторону. Повторить 7-8 раз.
**13.** И.п. — лежа на спине, руки и ноги широко разведены в стороны. Сгибать правую ногу в колене с последующим отведением ее в сторону. Стараться не отрывать при этом лопатки и плечи от пола. Вернуться в и.п. То же — левой ногой. Повторить 5-6 раз.
**14.** И.п. — лежа на животе, руки вытянуты перед собой, отвести руки назад, схватив ладонями ступни («кольцо»). Повторить 7—8 раз. Упражнение можно усложнить, приняв положение «кольцо», стараясь согнуть руки в локтях.
**15.** И.п. — сидя на коленях и опираясь на пятки, руки вытянуты перед собой. Опираясь, перенести центр тяжести на руки, выпрямляя ноги в коленях и переходя в положение лежа на животе. При этом туловище приподнято над полом. Во время выполнения этого упражнения колени остаются на месте. Повторить 5-6 раз.

**16.** И.п. — сидя, широко разведя ноги и руки в стороны. Поворачивать туловище влево, одновременно подтягивая правую руку к левой ноге. Выполнять наклон к левой ноге. То же — вправо. Повторить 7-8 раз.
**17.** И.п. — сидя, ноги, согнутые в коленях, прижаты к груди, руки на коленях, спина и шея чуть согнуты. Прогибаться сначала в области поясницы, а затем — груди и шеи. Вернуться в и.п. Повторить 7-8 раз.
18. И.п. — сидя, ноги широко разведены, руки подняты вверх. Наклон туловища вперед, одновременно вытягивая руки вперед и стараясь коснуться ими пола. Медленно выпрямиться. Вернуться в и.п. Повторить 7—8 раз.
**19.** И.п. — стоя прямо, ноги на ширине плеч. Наклоняться вперед, касаясь руками пола. Выпрямиться, одновременно поднимая руки вверх, прогибаясь назад и закидывая голову. Приняв описанное выше положение, зафиксировать его. Выполняя упражнение, ноги в коленях не сгибать. Повторить 7—8 раз.
**20.** И.п. — стоя в сильном наклоне назад, расслабленные руки тоже закинуты назад — вверх. Выполнить полуприсед, затем прогнуться в пояснице, с последующим выпрямлением спины и рук — «волна». Повторить 6-7 раз.
**21.** И.п. — стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Попеременно отставлять правую и левую ногу назад на носок. Не прогибаться и не наклоняться. Повторить 6—7 раз.
**22.** И.п. — стоя прямо, руки в стороны. Поставить правую ногу вперед на носок. Перенести центр тяжести на левую ногу, правая сгибается в колене, затем отводится вправо как можно дальше, с одновременным разведением рук в стороны. Ногу, отведенную до отказа вправо, выпрямить и коснуться носком пола. Вернуться в и.п. То же — с левой ноги. Повторить 5—6 раз.
**23.** И.п. — стоя на одном колене, опираясь о пол прямыми руками. Отвести назад-вверх выпрямленную правую ногу. То же — с левой ноги. Приняв описанное выше положение, постарайтесь его зафиксировать. Повторить 7-8 раз.
**24.** И.п. — стоя прямо, отвести правую руку назад, а левую — вперед, одновременно поднимая левую ногу. Поменять ногу и руку. Повторить 6-7 раз.
**25.** И.п. — стоя прямо, руки поднять вверх, правая нога сзади на носке. Поднять правую ногу вперед-вверх махом, одновременно вытягивая руки вперед, стараясь достать ими пальцы ног. То же левой ногой. Повторить 5—6 раз. Упражнение можно усложнить, обхватив руками голень и стараясь поднять ее как можно выше.
**26.** И.п. — стоя прямо в дверном проеме, опираясь руками о дверной косяк по обе стороны от себя. Упритесь пяткой левой ноги в порог и старайтесь как можно сильнее давить на него, удерживая напряжение мышц в течение нескольких секунд. Выполнить другой ногой. Повторить 4—5 раз для каждой ноги.
**27.** И.п. — стоя прямо, руки слегка разведены в стороны. Развести носки, перенося центр тяжести на пятки, затем подняться на носках, перенося центр тяжести на них. Руки в это время медленно приподнимаются. Повторить 5-6 раз.
**28.** И.п. — стоя. Поднимать правую ногу вперед с помощью правой руки. Затем отвести ее вправо как можно дальше назад. Приняв описанное выше положение, зафиксировать его. Вернуться в и.п. То же — левой ногой. Повторить 4-5 раз для каждой ноги.
**29.** И.п. — лежа на животе, руки ладонями вниз под головой. Поднимать левую ногу назад- вверх. Затем отвести ногу влево. Вернуться в и.п. То же — правой ногой. Не прогибаться в пояснице. Повторить 4-5 раз каждой ногой.
**30.** И.п. — лежа на боку, голова — на согнутой в локте левой руке, правой опираться перед собой. Поднимать выпрямленную правую ногу вверх и затем опускать и отводить ее назад. То же — другой ногой. Выполнять упражнение не торопясь, равномерно, повторяя 5-6 раз для каждой ноги.